



Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması  Mustafa ÖZGÜR¹
 Aslı UÇAR²

Comparison of social media addiction and body perception and nutrition knowledge levels in girls students studying at university

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. **Yöntem:** Yaşları 19-25 arasında değişen 573 kız öğrenci üzerinde yüz yüze görüşme yöntemi ile anket formu uygulanmış ve öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları, beden algıları ve beslenme bilgi düzeyleri incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı için 'Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği –Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)' ölçeği, beden algıları için 'Beden Algısı Ölçeği' ve beslenme bilgi düzeyleri için "Yetişkinlerde Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)" kullanılmıştır. **Bulgular:** Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşlarının medyan değeri 21,0 yıl, vücut ağırlığı medyan değeri 57,0 kg, boy uzunluğu medyan değeri 164,0 cm ve BKİ medyan değeri 20,9 kg/m²'dir. Öğrencilerin YETBİD ölçeğinden aldıkları puanın medyan değeri 35, Q1- Q3 değerleri sırasıyla 29-40'tır. Çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin kötü sınıflamasına yer aldığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği medyan değeri ve Q1-Q3 değerleri sırasıyla 51 ve 42-59'dir. Beden algısı ölçeğinden katılımcıların aldığı puanın medyan değeri ve Q1-Q3 değeri ise sırasıyla 98 ve 84-113 olarak saptanmıştır. **Sonuç:** Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin kötü olduğu, BKİ değerleri ortalamaları normal düzeyde olmasına rağmen beden algılarının yüksek olmadığı ve orta düzeyde sosyal medya bağımlılıkları olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: beslenme; beden imajı; sosyal medya; bağımlılık

Abstract

Objective: The aim of this study is to compare social media addiction and body perception and nutritional knowledge levels among girls students studying at university. **Method:** A questionnaire form was applied to face to face interview method on 573 female students between ages of 19-25, using face-to-face interviews, and students' social media addiction, body perception and nutritional knowledge levels were examined. "Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMAS-AF)" scale was used for social media addiction, "Body Image Scale" for body perception and 'Nutrition Knowledge Level Scale For Adults (NKLSA)' for nutritional knowledge levels was used. **Results:** The median value of ages of students participating in study is 21.0 years, median weight of body weight is 57.0 kg, median value of height is 164.0 cm and BMI median value is 20.9 kg/m². The median value of students' scores on NKLSA scale is 35, and Q1-Q3 values are 29-40 respectively. It was determined that individuals participating in study included classification of bad nutrition knowledge. In addition, median value and Q1-Q3 values of students' social media addiction scale are 51 and 42-59, respectively. The median value and Q1-Q3 value of scores received from body perception scale were 98 and 84-113, respectively. **Conclusion:** It was revealed that students' nutritional knowledge levels were bad, their BMI values were normal although their mean level was not high, and they had moderate social media addictions. a¹

Key words: nutrition; body image; social media; addiction

Alındığı tarih/Received Date:

11/08/2020

Kabul tarihi/Accepted Date:

17/11/2020

Sorumlu yazar:

Mustafa ÖZGÜR

e-mail:

mozgur@ankara.edu.tr

¹ Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Burdur, Türkiye

² Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

GİRİŞ

İnternet sürekli gelişen, yenilenen ve kullanımı giderek yaygınlaşan günümüz dünyasının en önemli iletişim ağıdır. Üretilen bilgiyi saklamak, paylaşmak ve bilgiye ulaşmak gibi birçok nedenle kullanılmaktadır (Slevin, 2007). Web 2.0, kullanıcılar tarafından içerik oluşturulmasına açık olan paylaşıma ve işbirliği yapmaya, imkan sağlayan bir teknolojidir (Özdemir, 2012). Web 2.0 konseptine geçiş ile birlikte, paylaşıma açık ve hiçbir sınırlandırma olmadan, interaktif bir iletişim yolu meydana gelmiştir. Bu teknoloji tüketimin yanında üretme imkânı da sunmaktadır. Bu yenilikler doğrultusunda, sosyal medya da sürekli büyümektedir (Darı, 2017).

Internet World Stats (2020)'ın araştırmasına göre Türkiye'de internet kullanıcı oranı %83,3'tür. Avrupa ülkeleri arasında internet kullanım oranına bakıldığında Türkiye, Rusya ve Almanya'dan sonra 3. sırada yer almaktadır (IWS, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2016) verilerine göre, Türkiye'de internet kullanan bireylerin oranı %61,2'dir. Sosyal medya kullanan bireylerin oranı ise %82,4'tür. 2019 verilerine bakıldığında internet kullanan bireylerin oranının %75,3'e çıktığı, sosyal medya kullanan bireylerin oranının ise %81,4'e düştüğü görülmektedir. 2019 yılında kızların (%81,8) erkeklere (%68,9) kıyasla daha fazla internet kullandığı gösterilmiştir (TÜİK, 2019).

İnsanlar sosyal medyanın yaygınlaşması ile birlikte iletişim ihtiyaçlarını sosyal medyaya taşımıştır. (Uluç ve Yarcı, 2017). Sosyal medya iletişim araçlarının kişiyi kendi özbenliği ile sunma imkânı vermesi, kişilerin sosyal medyada daha fazla vakit harcama eğiliminde olmasına neden olmuştur (Mehdizadeh, 2010).

Beden imajı yaşamın okul çağı öncesi dönemden itibaren sürekli değişmekte ve gelişmektedir (Beyazyüz ve Göka, 2011). Bu durum yaşamın sona ermesine kadar devam etmektedir. Bunun temel nedeni kişinin kendi vücuduna karşı olan yargıları onu çevreleyen dünya ile sürekli etkileşim halinde olmasındandır. Sosyal medya ise beden imajı değişikliklerini tetiklemektedir (Sönmez ve Özgen, 2017).

Beden imajı biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Medyanın beden imajı üzerine

etkisi ise sosyokültürel yaklaşım ile ele alınmaktadır. Bu yaklaşıma göre, toplumların ideal beden anlayışı vardır ve bu anlayışlar medya aracılığı ile oluşmaktadır (Özbolat, 2011). İnternetin yaygın olmadığı zamanlarda dergi, televizyon, gazete, film, reklam ve müzik videoları ile oluşturulan ideal beden imajı günümüzde Facebook, Instagram, Pinterest gibi sosyal medya iletişim araçları ile şekillenmektedir (Ryding and Kuss, 2019).

Beden imajının kadınlar üzerindeki etkisi erkeklerden fazladır. Sosyo-kültürel modellere göre, kadınlar kendilerini başka kadınlar ile karşılaştırdığında kendi bedenlerine karşı memnuniyetsizlik duymaktadır (Keery vd., 2004; Pompper ve Koenig, 2004).

Sosyal medya, özellikle kadınlarda belirli bir vücut algısı oluşturarak, bireylerin mevcut fiziksel görüntülerinden memnuniyetsizlik duymasına yol açmaktadır (Bair, 2011). Sosyal medya kadınlarda yeme bozuklukları, laksatif kullanımı ve zayıflama ilaçları kullanımı gibi beslenme davranış bozukluklarına yol açabilmektedir (Neumark-Sztainer vd., 2011). Beslenme davranış bozuklukları ise polikistik over sendromun (Lee vd., 2016), gastrointestinal sistem hastalıklarının (Heinemann ve Barry, 2019), vitamin ve mineral yetersizliğine bağlı gelişen hastalıkların (Alberdi-Paramo ve Niell-Galmes, 2017) görülmesine neden olabilmektedir.

Bu çalışmada üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, Ankara'da bulunan bir öğrenci yurdunda ikamet eden, yaşları 19-25 arasında değişen 573 kız öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya katılımda gönüllülük esasına uyulmuştur. Veriler anket formu aracılığıyla yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Ankete katılan katılımcıların genel demografik bilgileri ve beslenme davranışları sorgulanmıştır. Antropometrik ölçüm olarak vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri katılımcıların beyanı ile alınmış ve BKİ'leri hesaplanmıştır. Katılımcıların BKİ'leri değerlendirilirken DSÖ sınıflamasına göre 18,5 kg/m²'nin altında olanlar 'zayıf', 18,5-24,9 kg/m² olanlar 'normal' ve 25,0 kg/m²'nin üzerinde olanlar 'hafif şişman-şişman olarak

değerlendirilmiştir (WHO, 2000). Yetişkinlerde beslenme bilgi düzeyini değerlendirmek için YETBİD ölçeği ve sosyal medya kullanımı değerlendirmek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin formu SMBÖ-YF uygulanmıştır. Ayrıca öğrencilere Beden Algısı Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışma Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi'nin etik ilkeleri çerçevesinde yürütülmüş olup çalışmaya katılanların bilgilendirilmiş gönüllü onam formu yardımı ile yazılı olarak onayları alınmıştır.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Batmaz (2018) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeğinin değerlendirme ölçütlerinden alınan puanlar kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Temel beslenme bölümünden alınabilecek en yüksek puan 80; besin tercihi bölümünden alınabilecek en yüksek puan 48'dir. Temel beslenme puanı 45'den küçük olanların bilgi düzeyi kötü, 45-55 puan arası olanların orta, 56-65 puan arası olanların iyi, 65 puan üzeri olanların ise çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Besin tercihi puanında ise 30'dan küçük puana sahip olanların bilgi düzeyi kötü, 30-36 puan orta, 37-42 puan iyi ve 42 puan üzeri çok iyi olarak değerlendirilmektedir. YETBİD'in "Temel beslenme" ve "Beslenme tercihi" bölümü için güvenilirlik katsayısı Cronbach's Alpha sırasıyla 0,72 ve 0,70 olduğu bulunmuştur (Tablo 1.).

Tablo 1. Beslenme bilgi düzeyi ölçeğinin değerlendirilme ölçütleri

Puan Aralığı	Sınıflandırma	Puan Aralığı	Sınıflandırma
Temel Beslenme (Toplam Puan 80)		Besin Tercihi (Toplam Puan 48)	
<45	Kötü	<30	Kötü
45-55	Orta	30-36	Orta
56-65	İyi	37-42	İyi
>65	Çok iyi	>42	Çok iyi

Çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği –Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek formu beşli likert tipte olup, 41'i olumlu ve 5'i olumsuz toplam 46 maddeden oluşmaktadır. Olumlu ifadeler“(1) Bana hiç uygun değil”,“(2) Bana uygun değil”,“(3) Kararsızım”,“(4) Bana uygun”,“(5) Bana

çok uygun” şeklinde derecelendirilmekte, olumsuz ifadeler ise ters puanlandırılmaktadır. SMBÖ-YF'nin beşli Likert tipi, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin “sosyal medya bağımlısı” olduğu biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,94'tür.

Beden algısını belirlemek için kullanılan Beden Algısı Ölçeği, Secord ve Jourand (1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte, her bir madde bir organı, beden bir bölümünü ya da işlevi ile ilgili 40 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için 1'den 5'e kadar değişen puanlar alan ve “Hiç beğenmiyorum”, “Beğenmiyorum”, “Kararsızım”, “Beğeniyorum” ve “Çok beğeniyorum” şeklinde yanıt seçeneği bulunan ölçeğin toplam puanı 40 ile 200 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar memnuniyet düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin cut-off değeri 135 olup, 135 altında puana sahip olanlar beden algısı düşük grup olarak tanımlanmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1993) tarafından yapılmıştır.

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Science) istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı veriler için sayı (n) ve yüzde (%) dağılımı, bağımsız nitel değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için Pearson Ki-Kare (χ^2) anlamlılık testi uygulanmıştır. Örneklem sayısının yetersiz olduğu kategorik verilerde Fisher'in kesin testi uygulanmıştır. Sürekli değişkenlerin normallik analizlerinde Kolmogrov-Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılmaması sonucunda tanımlayıcı verilerde medyan ve Q1-Q3 değerleri verilmiştir. Sürekli değişkenlerin korelasyonu için Spearman korelasyon tablosu kullanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde güven aralığı %95,0 ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların yaşlarının medyan değeri 21,0 yıl, vücut ağırlığı medyan değeri 57,0 kg, boy uzunluğu medyan değeri 164 cm ve BKİ medyan değeri 20,9 kg/m²'dir, (Tablo 2.).

Tablo 2. Katılımcıların yaş, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri

BKİ	Medyan	Q1-Q3
Yaş (yıl)	21,0	20,0-22,0
Vücut ağırlığı (kg)	57,0	52,0-62,0
Boy uzunluğu (cm)	164	160-168
BKİ (kg/m ²)	20,9	19,4-23,1

Çalışmaya katılan öğrencilerin YETBİD ölçeğinden aldıkları puanın medyan değeri 35, Q1- Q3 değerleri sırasıyla 29-40'tır. YETBİD ölçeğinin alt boyutu olan beslenme tercihi puanı medyan değeri ve Q1-Q3 değerlerinin ise sırasıyla 19 ve 15-23 olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ile değerlendirildiğinde çalışmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme tercihlerinin kötü sınıflamasına yer aldığı belirlenmiştir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği medyan değeri ve Q1-Q3 değerleri sırasıyla 51 ve 42-59'dır. Beden algısı ölçeğinden katılımcıların aldığı puanın medyan değeri ve Q1-Q3 değeri ise sırasıyla 98 ve 84-113 olarak saptanmıştır (Tablo 3.).

Katılımcıların YETBİD ölçeğinden aldıkları puana göre BKİ gruplarına bakıldığında, YETBİD puanı kötü olanların %71,6'sının, orta

olanların ise %76,5'inin normal ağırlıkta olduğu, YETBİD puanı kötü olanların %15,4'ünün zayıf, orta olanların ise %13,7'sinin zayıf olduğu görülmüştür. YETBİD puanı kötü olanlarda ve hafif şişman-şişman (%13,1) grubunda yer alanların oranı YETBİD puanı orta olanlardan daha yüksektir (%9,8). YETBİD puanı iyi olan tek kişi ise BKİ'ye göre normal vücut ağırlığındadır ($p>0,05$). Katılımcılardan beslenme tercihi puanı kötü olanların %72,3'ü BKİ'ye göre normal ağırlıkta, %14,8'i zayıf; beslenme tercihi puanı orta olanların %63,6'sı normal ağırlıkta ve %36,4'ü zayıftır ($p>0,05$). Beden algısı düşük olan katılımcıların %72,6'sı BKİ'ye göre normal ağırlıkta olduğu, %15,6'sı zayıf ve %11,8'i hafif şişman-şişman olduğu belirlenmiştir. Beden algısı yüksek olanların BKİ değerlerine bakıldığında %55,0'nin normal, %40,0'nin hafif şişman-şişman ve %5,0'nin zayıf olduğu görülmektedir. ($p<0,05$) (Tablo 4.).

Tablo 3. Katılımcıların ölçek puanları medyan ve Q1-Q3 değerleri

	Medyan	Q1-Q3
YETBİT ölçeği	34	29-40
Beslenme tercihi puanı	19	15-23
Sosyal medya bağımlılığı	51	42-59
Beden algısı ölçeği	98	84-113

Tablo 4. Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre ölçek puanlarının değerlendirilmesi

BKİ	YETBİD puanı						p*
	Kötü		Orta		İyi		
	s	%	s	%	s	%	
Zayıf	80	15,4	7	13,7	-	-	0,88
Normal	373	71,6	39	76,5	1	100,0	
Hafif şişman-şişman	68	13,1	5	9,8	-	-	
Toplam	521	100,0	51	100,0	1	100,0	
	Beslenme tercihi puanı						
Zayıf	83	14,8	4	36,4	-	-	0,11
Normal	405	72,3	7	63,6	1	50,0	
Hafif şişman-şişman	72	12,9	-	-	1	50,0	
Toplam	560	100,0	11	100,0	2	100,0	
	Beden algısı ölçeği sınıflaması						
	Düşük		Yüksek				
Zayıf	86	15,6	1	5,0			0,003
Normal	401	72,6	11	55,0			
Hafif şişman-şişman	66	11,8	8	40,0			
Toplam	553	100,0	20	100,0			

Katılımcıların yaş, BKİ ve ölçek puanlarının korelasyonuna bakıldığında yaş ile BKİ, YETBİD puanı, Beden algısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. Ancak sadece yaş ile beden algısı

arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ($r = -,118$; $p < 0,05$). BKİ ile YETBİD puanı arasında negatif bir korelasyon bulunurken, beden algısı ile pozitif bir korelasyon saptanmıştır ($p < 0,05$). Katılımcıların YETBİD puanları ile

sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir korelasyon saptanmıştır ($r = ,114$; $p < 0,05$). Aynı şekilde katılımcıların beden algısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır ($r = ,115$; $p < 0,05$) (Tablo 5.).

Tablo 5. Katılımcıların yaş, BKİ ve ölçek puanlarının korelasyonu

		BKİ	YETBİD	Beden algısı	Sosyal medya bağımlılığı
Yaş	r	-	-,025	-,118	-,033
	p	0,26	0,54	0,005*	0,42
BKİ	r	-	-,025	,180	,005
	p	-	0,54	0,00*	0,91
YETBİD	r		-	-,035	,114
	p			0,40	0,00*
Beden algısı	r			-	,115
	p				0,006*
Sosyal medya bağımlılığı					-

*Spearman Korelasyonu: $p < 0,001$

TARTIŞMA

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve bunun beden imajına etkisini inceleyen çalışmalarda genellikle genç yaştaki kızların daha çok etkilendiği görülmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018; Topçu, 2017; Tutgun-Ünal, 2015). Bu nedenle bu çalışma üniversitede eğitim gören kız öğrenciler üzerinde yürütülmüştür.

Yetersiz ve sağlıksız beslenmenin, kalp-damar hastalıkları, kanser, solunum yolu hastalıkları ve bazı endokrin bozukluklara neden olacağı bilinmektedir. Sağlıksız beslenme sorunları açısından riskli gruplardan birisi de üniversitesi öğrencileridir (Saygın vd., 2011). Bu çalışmada kızların YETBİD ölçeğinden aldıkları puanın medyan değerinin 35, YETBİD ölçeğinin alt boyutu olan beslenme tercihi puanı medyan değerinin 19 olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ile değerlendirildiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme tercihlerinin kötü olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği medyan değeri 51 ve beden algısı ölçeği puanının medyan değeri 98 olarak saptanmıştır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olduğu, beden algılarının ise düşük olduğu görülmüştür.

Ülkemizde yetişkinlerin beslenme bilgi düzeylerini ve besin tercihlerini belirleyen bir ölçek çalışması bulunmamaktadır. Bu nedenle

üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen Vançelik ve ark. ın (2007) yaptığı bir çalışmada kız öğrencilerin %73,0'nun beslenme alışkanlık düzeyinin kötü olduğu, bu durumun kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının duygu durum bozukluklarından kolaylıkla etkilenmesine ve kız öğrencilerin beden imajı kaygılarıyla ilintili olabileceği bildirilmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla beslenme bilgi puanlarının daha yüksek olduğu da ayrıca belirtilmiştir.

Hendie ve ark. ın (2008) yaptığı bir çalışmada kadın öğrencilerin beslenme puanının erkeklerin beslenme puanından yüksek olduğunu belirlenmiştir. Zaborowicz ve ark. ın (2016) öğrencilerin diyet davranışları ve beslenme bilgi düzeylerini ölçtükleri çalışmada ise her iki cinsiyetin de beslenme bilgi düzeyinin yeterli olduğunu, kız öğrencilerinin %34,7'sinin iyi beslenme bilgisine sahip olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada da öğrencilerin BKİ değerleri ile beslenme bilgi düzeyleri incelenmiş, zayıf, normal ve hafif şişman-şişman gruplarının beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir (Şanlıer vd., 2009). Öğrencilerin besin tercihlerinin araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin fast food tarzı besinleri daha fazla tercih ettikleri saptanmıştır (Özdoğan vd., 2012). Daha önce yaptığımız çalışmada ise üniversite öğrencilerinin dondurma, çikolata gibi tatlı besinler ile cips, kraker gibi tuzlu besinleri daha çok tercih ettikleri görülmüştür (Özgür ve Uçar, 2018).

Sosyal medya araçlarının özellikle ergenlerde ve genç kızlar üzerinde beden algıları ve beden imajı üzerindeki etkileri giderek artmaktadır. Kızlarda sosyal medyada gördükleri modellere benzeme isteği yeme bozukluklarına ve beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır (Tiggeman ve Slater, 2013; Croll, 2005). Fardouly ve ark. ın (2015) yaptığı deneysel bir çalışmada bir sosyal medya aracında fazla vakit geçiren kızların, web sitesinde vakit geçiren kontrol grubu kızlara kıyasla daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadığı gösterilmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların yaş ile BKİ, YETBİD puanı, beden algısı ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir korelasyon saptanmıştır. BKİ ile YETBİD puanı arasında negatif zayıf bir korelasyon bulunurken, beden algısı ile pozitif bir korelasyon saptanmıştır. BKİ

ile YETBİD puanı arasındaki korelasyon beklenen bir sonuç iken, BKİ'nin artması ile beden algısının azalması beklenir. Ancak öğrencilerin BKİ değerlerinin normal dağılmaması ve medyan ve Q1-Q3 değerlerinin normal BKİ değerleri arasında kalmasından dolayı sonuçların etkilendiği düşünülmektedir.

Katılımcıların YETBİD puanları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir korelasyon saptanmıştır. Bu durum sosyal medyada yer alan sağlıklı beslenme paylaşımlarına bağlı olarak, öğrencilerin sağlıklı beslenme ile alakalı bazı bilgilere erişebilmeleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde katılımcıların beden algısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır.

Kızlarda beden memnuniyetsizliği ve beden imajı üzerine yapılan bir çalışmada, beden algısı ile BKİ arasında bu çalışmanın aksine negatif bir korelasyon olduğu bulunmuştur (Berg Den Van vd., 2007). Groesz ve ark. (2002) kadınların zayıf ideal beden imgesine maruz kalmaya bağlı olarak beden memnuniyetsizliği yaşadıkları gösterilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada da şişmanlama kaygısı ile beden imajı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (Topçu, 2017).

Şanlıer ve ark. ın (2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada BKİ ile sağlıklı ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları bilgisi arasında negatif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Bayındır Gümüş ve ark. ın (2019) yetişkinlerde beslenme bilgi düzeyi ile ilgili yaptığı bir çalışmada da yaş ve BKİ ile temel beslenme bilgisi puanı arasında negatif bir korelasyon olduğu ve bunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu çalışma ile literatürde yer alan çalışmaların sonuçlarının benzer olduğu görülmektedir.

Sosyal medya iletişim araçlarında ideal beden imajının olması beden memnuniyetsizliği

ve yeme bozukluklarının gelişmesine katkı sağlayan en önemli faktörlerden biridir (Tiggemann, 2002). Rodgers ve ark.ın (2013) kadınlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada ideal beden imajı ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Yine bu çalışmada yer alan verilere göre ideal beden imajı ile yeme bozuklukları arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Rodgers ve Melioli'nin (2016) yaptığı başka bir çalışmada da özellikle görünüşe odaklanan sosyal medya bağımlılığının artan beden imajı ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Cohen ve Blaszczynski (2015) ise 229 kız üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada özellikle Facebook kullanımının daha yüksek beden memnuniyetsizliğine neden olduğunu ve daha yüksek yeme bozukluğu riski ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının beden algısına olumsuz etkisi ve bu durumun öğrencilerin beslenme bilgileri ile ilişki ortaya konmaya çalışılan bu çalışmada öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin kötü olduğu, BKİ değerleri ortalamaları normal düzeyde olmasına rağmen beden algılarının yüksek olmadığı ve orta düzeyde sosyal medya bağımlılıkları olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada sosyal medyada oluşturulan ideal kız figürüne sıklıkla maruz kalan kızların beden memnuniyetsizliği yaşadığı, ideal kız figürüne ulaşmak için sağlıklı beslenme alışkanlıklarından uzaklaştığı görülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin artırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Sosyal medyada fazlaca vakit geçiren bu yaş grubu için sosyal medyada yaş grubuna özgü sağlıklı beslenme önerileri ile ilgili görsellerin, reklamların ve kamu spotlarının oluşturulması gerekmektedir. İdeal kız vücudu yerine öncelikle normal BKİ değerinde olmanın, daha sonra yaşa ve boya göre sağlıklı bir bedeninin önemi vurgulanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Alberdi-Paramo, I. and Niell-Galmes, L. 2017. Nutritional supplements in eating disorders. *Actas Esp Psiquiatr*; 45(1): 26-36.
- Bair, C. 2011. Relations among media, eating pathology and body dissatisfaction in college women. Boston University, Doctoral Thesis.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. 2018. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki:" Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *İleti-s-im*; (29): 209-233.
- Batmaz, H. 2018. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi Ve Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bayındır, Gümüş, A., Tunçer, E. ve Keser, A. 2019. 3. Uluslararası akademik öğrenci çalışmaları kongresi, 14-15 Kasım, Ankara, 30-39
- Berg Den Van, P., Paxton, J.S., Keery, H., Wall, M. and Guo, J. 2007. Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*; 4: 257–268.
- Beyazyüz, M. ve Göka, E. (2011). Psikoloji ve tıp açısından beden, *Beden Sosyolojisi*, Ed. K. Canatan. İstanbul: Açılım Kitap, 371-395.
- Cohen, R. and Blaszczynski, A. 2015. Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *J Eat Disord*; 3(1): 23.
- Croll, J. 2005. Body Image and adolescents. Guidelines for adolescent nutrition services, Chapter 13. [Elektronik Kitap]. http://www.epi.umn.edu/let/pubs/img/adol_ch13.pdf (Erişim tarihi: 10.10.2016).
- Darı, B. 2017. Sosyal medya ve sağlık. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum; 6(18): 731-758.
- Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R. and Halliwell, E. 2015. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*; 13: 38-45.
- Groesz Lisa M. Levine Micheal P. and Murnen Sarah K. 2002. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A Meta-analytic review, *Int J Eat Disord*; 31: 1–16.
- Hawkins, N., Richards, P.S., Granley, H.M. and Stein, D.M. 2004. The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eat Disord*; 12(1):35-50.
- Heinemann, J. and Barry, C. 2019. Differential diagnoses between primary eating disorders and disordered eating secondary to a primary gastrointestinal disorder. In *Gastrointestinal and Liver Disorders in Women's Health*, Springer, Cham. 3-17.
- Holm-Denoma, J.M., Joiner, Jr T.E., Vohs, K.D., Heatherton, T.F. 2008. The "freshman fifteen"(the "freshman five" actually): Predictors and possible explanations. *Health Psychol*; 27(1):3.
- Hovardaoğlu, S. 1993. Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*; 1(1):26.
- Internet World Stats. 2020. Internet Stats and Facebook Usage in Europe June 2019 Statistics. Erişim Adresi: <https://www.internetworldstats.com/stats4.htm> (Erişim Tarihi: 19.06.2020)
- Keery, H., van den Berg, P. and Thompson, J.K. 2004. An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image: An International Journal of Research*; 1: 236– 251.
- Lee, I., Cooney, L., Saini, S., Smith, M.E., Allison, K.C. and Dokras, A. 2016. Increased risk of eating disorders in women with polycystic ovary syndrome. *Fertil Steril*; 106(3):e260-e261.
- Mehdizadeh, S. 2010. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*; 13: 357-364.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N.I., Eisenberg, M.E. and Loth, K. 2011.

- Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *J Am Diet Assoc*; 111(7): 1004–1011.
- Özbolet, A. 2011. Postmodern dönemde bedenın tüketim temelinde yeniden inşası. *Esosder*; 10(38): 317-334.
- Özdemir, B.P. 2012. Social media as a tool for online advocacy campaigns: Greenpeace Mediterranean's anti genetically engineered food campaign in Turkey. Canadian Edition: *Global Media Journal*.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A.Ö., Sürücüođlu, M.S. 2012. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *GÜESED*; 29: 66-74.
- Özgür, M. ve Uçar, A. Ankara'da yaşayan üniversite öğrencilerinde besin bağımlılığı ve gece yeme sendromunun değerlendirilmesi. *AUSBİD*; 7(1):10-21.
- Pompper, D. and Koenig, J. 2004. Cross-cultural-generational perceptions of ideal body image: Hispanic women and magazine standards. *Journal Mass Commun Q*; 81(1): 89-107.
- Rodgers, R.F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., Chabrol, H. 2013. Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*; 16(1): 56-60.
- Rodgers, R.F. and Melioli, T. 2016. The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolesc Res Rev*; 1(2): 95-119.
- Russell, W. R., Baka, A., Björck, I., Delzenne, N., Gao, D., Griffiths, H. R., and Loon, L. V. 2016. Impact of diet composition on blood glucose regulation. *Crit Rev Food Sci Nutr*; 56(4): 541-590.
- Ryding, F. C. and Kuss, D. J. 2019. The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychol Pop Media Cult*,
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M.A., Has, M., Gonca, T. ve Kurt, Y. 2011. Süleyman Demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları; *S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi*; 18(2): 43-47.
- Secord, P. F. and S. M. Jourard. 1953. The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*; 17(5): 343–47.
- Shaw, E., Leung, G.K., Jong, J., Coates, A.M., Davis, R., Blair, M., and Bonham, M.P. 2019. The Impact of time of day on energy expenditure: implications for long-term energy balance. *Nutrients*; 11(10): 2383.
- Slevin, J. (2007). Internet. *The Blackwell encyclopedia of sociology*, 1-5 DOI: 10.1002/9781405165518.wbeosi061
- Sönmez, E.E. ve Özgen, Ö. 2017. Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz İletisim*; (27): 78-95.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. 2017. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *KEFAD*; 18(1): 523-538.
- Şanher, N., Konaklıoğlu, E.ve Güçer, E. 2009. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *GEFAD*; 29(2): 333-352.
- Şendağ Sağır, G. 2019. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının Akdeniz diyet kalite indeksi ile değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. 2013. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014 - 2017). Ankara, 18.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2017). Yeterli ve dengeli beslenme nedir? Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehararet-haberler/yeterli-ve-dengeli-beslenme-%C3%B6nerileri-bro%C5%9F%C3%BCr%C3%BC-hakk%C4%B1nda.html> (Erişim Tarihi: 03.06.2020.)
- Tiggemann, M. 2002. Media Influences on body image development, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, Ed. T.F. Cash, and T. Pruzinsky, New York: The Guilford Press.
- Tiggemann, M., Slater, A. 2013. Netgirls: the internet, facebook, and body image

- concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord*; 46(6): 630-633.
- Topçu, B. 2017. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ile Bozulmuş Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Spor katılımı Düzeyi Faktörlerine Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutgun-Ünal, A. 2015. Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. İstanbul, Doktora Tezi.
- TÜİK. 2016. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016. TÜİK. Erişim Adresi: <http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?id> (Erişim Tarihi:03 Haziran 2020).
- TÜİK. (2019). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2019. TÜİK. Erişim Adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 (Erişim Tarihi: 18.06.2020).
- Uluç, G. ve Yarcı, A. 2017. Sosyal medya kültürü. *DUSBD*, (52): 88-102
- Vançelik, S., Önal, S.G., Güraksın, A., ve Beyhun, E. 2007. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*; 6(4): 242-248.
- WHO. 2000. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *World Health Organ Tech Rep Ser*; 894(i-xii):1-253.
- Zaborowicz K., Czarnocińska J., Galiński G., Kaźmierczak P., Górska K., Durczewski P. 2016. Evaluation of selected dietary behaviours of students according to gender and nutritional knowledge, *Rocz Panstw Zakl Hig*; 67(1):45-50.